



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

www.rauchfrei.at



Bez duvana i nikotina

Za vas, vašu porodicu i vaše okruženje.



Telefon za život bez pušenja je inicijativa nosilaca socijalnog osiguranja, pokrajina i Ministarstva zdravlja. Telefon za život bez pušenja vodi Austrijski zdravstveni fond za teritoriju cele Austrije.

Kako deluju duvan i nikotin?

Svi proizvodi od duvana i nikotina sadrže toksične sastojke i izazivaju zavisnost.

Bez obzira na to da li pušite, koristite „vape“ uređaje, „heat“ proizvode ili snus: svaki oblik duvana i nikotina stvara zavisnost i šteti vašem zdravlju.

➔ **Pluća su stvorena da udišu čist vazduh i ništa drugo!**



Konzumacija duvana i nikotina slabi imuni sistem, povećava krvni pritisak i dugoročno dovodi do brojnih bolesti. Najčešće su to kardiovaskularne bolesti, bolesti pluća, rak i dijabetes.

U Austriji svakog dana 10 osoba umre od posledica konzumacije duvana. Osobe koje puše žive u proseku 7 godina kraće.

Mnogi ljudi veruju da je zdravije ako zamene poneku cigaretu drugim nikotinskim proizvodima. To je, međutim, zabluda. Kombinovana konzumacija cigareta i e-cigareta čak povećava rizik od pratećih oboljenja za 3 do 5 puta.

Nikotinske kesice, u svakodnevnom govoru poznate i kao snus, brzo izazivaju zavisnost. Osim toga, u kratkom roku izazivaju vidljiva oštećenja desni.



Jeste li znali? **Nikotin je insekticid.**

Nikotin ne samo da izaziva zavisnost, nego je i insekticid. Listovi biljke duvana sadrže nikotin kako bi se zaštitili od insekata koji ih jedu. Radnici na plantažama duvana tokom jednog dana apsorbuju količinu nikotina jednaku kao da su ispušili 50 cigareta. Oni pate od „zelene duvanske bolesti“. Posledice su mučnina, povraćanje, dijareja, znojenje i problemi sa cirkulacijom.



Izbegavajte duvanske i nikotinske proizvode!

Oslobodite se duvana i nikotina

Isplanirajte svoju nikotinsku nezavisnost.

Koji su vaši lični razlozi da se rešite nikotina?

Zapišite najmanje tri razloga i prednosti života bez duvana i nikotina.

Kada konzumirate duvan ili nikotin?

Zabeležite tokom tri dana kada i gde koristite proizvode sa nikotinom. Uzmite olovku i papir. Pre svake upotrebe zapišite: vreme, mesto, važnost, situaciju ili povod.



Koja potreba se krije iza vaše konzumacije nikotina?

Da li pušite da biste otpočeli dan? Uz kafu ili nakon obroka? Pušite li da biste se nagradili ili opustili? Kada pravite pauzu, nakon posla ili kada ste u društvu prijatelja? ...

Da li ste fizički zavisni od nikotina?

Da li ste ikada proveli 24 sata bez korišćenja proizvoda sa nikotinom jer ste na to zaboravili? Ako na ovo pitanje ne možete jasno odgovoriti sa „da“, to može biti prvi znak fizičke zavisnosti od nikotina.

Proizvodi za zamenu nikotina dostupni u apotekama i lekovi za odvikavanje mogu pomoći. Posavetujte se sa farmaceutom ili lekarom.

Odredite svoj prvi dan bez nikotina.

Zabeležite taj dan u kalendaru.

Stvorite okruženje bez nikotina:

Uklonite sve predmete koji vas podsećaju na pušenje. Pretvorite svoje okruženje u zonu bez nikotina (stan, automobil).



**Razmišljajte u malim
koracima: „Danas sam
bez nikotina!“**

Korisni saveti za život bez duvana i nikotina

Ovako ćete se rešiti nikotina.

Kada osetite potrebu za nikotinom, primenite sledeću tehniku koja ima 3 koraka:

- **Čekanje:** Kada osetite želju za nikotinom, sačekajte nekoliko minuta. Često ta želja prođe sama od sebe.
- **Odvraćanje pažnje:** Ako želja i dalje traje, odvratite sebi pažnju: operite ruke, popijte čašu vode ili slušajte dobru muziku. Istežite se i protegnite telo.
- **Izbegavanje:** U nekim situacijama je bolje izbegavati želju za nikotinom i promeniti mesto.

Isprobajte nove, zdrave navike:

Provetravajte prostoriju i duboko dišite. Pijte čaj umesto kafe. Možete iscediti pomorandže i popiti sok. Pojedite neku voćku ili neko povrće. Saperite ručne zglobove hladnom vodom. Operite zube. Pokušajte nekoliko minuta svesno disati. Koristite mirisna ulja ili začine kako biste stvorili prijatan miris oko sebe.

Zatražite pomoć:

Postoji li osoba koja vas može podržati i motivisati? Možda možete zajedno sa njom prestati sa korišćenjem nikotina.

Recite ne:

Jasno i odlučno odbijte pozive na konzumaciju nikotina: „Ne, hvala!“

Dajte sebi vremena!

Prilagođavanje na život bez nikotina ispočetka iziskuje da se uhodate. Potrebno je trenirati nove obrasce ponašanja dok ne postanu navika.

Primer: **Kako oblačite džemper?** Da li prvo provučete glavu ili ruke? **Sledeći put pokušajte obrnutim redosledom.**

Možda ćete zaboraviti na to u početku. Tada skinite džemper i ponovo ga obucite na drugačiji način. Pratite koliko je vremena potrebno da usvojite novu naviku oblačenja.



Pasivni dim i pasivna isparavanja su štetni!

Svi proizvodi od duvana i nikotina koji se udišu stvaraju pasivni dim ili pasivno isparavanje.

Pasivni dim i pasivno isparavanje zagađuju vazduh. Štetne materije udišu svi koji se nalaze u prostoriji.

Kratkoročni efekti pasivnog pušenja uključuju: suzne oči, nadražaj kašlja, vrtoglavicu, glavobolju.



Dugoročno pasivno pušenje dovodi do istih bolesti kao i aktivna konzumacija duvana i nikotina. U Austriji svakog dana 3 osobe umru od posledica pasivnog pušenja.

Štetne materije se talože svuda: na nameštaju, zavesama, zidovima, sedištima automobila i odeći. One ostaju čak i kada se u prostoriji trenutno ne puši ili ne koristi vejp uređaj.

Provetravanje nije dovoljno! Čak ni jači vetrovi poput tornada ne mogu ukloniti sve štetne materije iz prostorije gde se pušilo.

Štetne materije su posebno opasne za decu, jer njihov imuni sistem nije u potpunosti razvijen.

Uklonite pasivni dim i pasivna isparavanja iz svih prostorija. Pretvorite svoj dom, automobil i radno mesto u zone bez štetnih materija.



Zaštitite sebe, svoje bližnje i svoje kućne ljubimce od pasivnog dima i isparavanja!

Zaštitite svoju životnu sredinu

Proizvodi od duvana i nikotina ne štete samo zdravlju već i životnoj sredini.

Štetni su u fazama proizvodnje, upotrebe i odlaganja.

Brojni opušci cigareta ili nikotinske kesice završavaju u vodenim tokovima ili kanalizacionom sistemu, zagađujući ih.



Opušci koji se nemarno bacaju uzrokuju ogromne troškove odlaganja svake godine.

Elektronski nikotinski proizvodi su posebna vrsta otpada. Međutim, često se odlažu u mešani otpad, što često dovodi do požara i drugih šteta.

U centrima za hitne slučajeve redovno se prijavljuju **trovanja izazvana duvanom i nikotinom.**

Pravilno odlažite sve proizvode od duvana i nikotina. Oni ne smeju dospeti u ruke dece.



Više informacija o šteti po životnu sredinu pronađite na unfairtobacco.org



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

www.rauchfrei.at



Broj telefona 0800 810 013

Od ponedjeljka do petka 10:00–18:00 h
Tim zdravstvenih psihologa besplatno vas
savetuje putem telefona.

Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse,
Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien
☞ www.gesundheitskasse.at/impressum

Redaktion / Gestaltung:

Rauchfrei Telefon,
Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten

Inhalt: Rauchfrei Telefon

☞ info@rauchfrei.at, ☞ rauchfrei.at

Grafische Gestaltung / Illustration:

studio.mishugge.com /
Harald Tremmel, Diego Riselli

Hersteller: ÖGK,
Hausdruckerei Landesstelle Wien

Druck: März 2025

